

# 元気がいいね

2018 | 5・6月号

とうきょう点描  
日野のいきもの



わたしの元気  
伴 美奈子さん

からだ・こころ・健康

タバコ⑤の健康への影響

タバコの害をなくするために必要なこと ~みんなの協力が必要~

医療のいま これから

予防接種⑤

海外渡航に対する予防接種

医療 Q&A

連載コラム

フレイル予防運動(7)

拝見! 医師の一日

病気ではなく、病人を診る医療を

公益社団法人

東京都  
医師会



わたしの  
の  
元気

くよくよしていたらやつていられないので、  
前ばかりを向くようになりました。



伴 美奈子 さん  
Ban Minako

んだりしていると、次もつまずきかねません。「それに、どうせ取り返しがつかないので、くよくよせずに、前ばかりを向くようになりました」

その繰り返しにより、気持ちをやまく切り替えて、ストレスをためないくせが身についたといえます。ストレスをためないことを何ごとにおいても大切にしている、という伴さん。朝ごはんをきちんと食べる、バランスよく栄養をとるなど、健康や美容のために心掛けていることはありますが、過剰に気にすることはなさそうです。

「だから、嫌なことはしません(笑)」脇役を演じることが多い伴さんは、学生のころから主役にはあまり惹かれませんでした。「当時はやったこともあったのですが、すべてを背負わなきゃいけない感じがして、つらいなと思いました」

この「脇役体質」は、「役者体質」からくるものかもしれません。

「主役は作者や演出家のイメージが明確に決まっていることが多いですが、脇役だといろいろ試せます。台本に書かれていないことを試すのが、すごく楽しい。たとえば、このセリフを昨日電車で見かけたあの人が言っていたらどうなるだろう、と試して、それがはまるとうれしんです」

1か月スパンで切り替わる舞台のたびにセリフ

を覚える秘訣は、歩きながら覚えること。「覚えたいところを書き写したメモを見て、ぶつぶつ言いながら歩いていきます。冬や花粉症の時期はマスクをしていても周囲から浮かないので、思う存分つぶやいています」

家の中では、料理中や洗濯物を干しながら。「その方が覚えられますし、本番も棒立ちでセリフを言うことはなく、必ず何かしながらなので、『ながら』でも言えたらOK、という自分の尺度にもなっています」

最近の楽しみは、SNS\*でつながった中学の同級生と集まること。伴さんは中学3年で転入したため、当時は知らなかった人も多いのだとか。

「それでも、純粋に『同級生』と思える。まるで当時から知っているような感じがします」

居心地のよさのなかには、新たな刺激もたくさんあります。卒業して数十年経ったいまだからこそ、同級生のすばらしさを実感しています。「演劇の世界が長くなってきた、演劇以外の友達が少なくなってきました。もちろん同じ世界にいる人たちとは共有できるものが多く、とても大切です。でも、自分が持たない考え方を教えてくれる、別の世界で生きてきた友達もすごく貴重で、よい力をもたらしています」

\*SNS：ソーシャル・ネットワーキング・サービス。FacebookやTwitterなど、PCやスマホを使ってコミュニケーションをとることを目的としたオンラインサービス。

## profile

神奈川県出身。桐朋学園短期大学演劇科卒業。俳優座を経て、1989年、劇団善人会議(現劇団扉座)入団。舞台を中心に活躍中。最近の主な出演作は「つか版・忠臣蔵」「小林秀雄先生来る」「庭にはニワトリ二羽にワニ」。6月20日(水)～7月1日(日)に座・高円寺1で上演される扉座公演「リボンの騎士～県立鷺尾高校演劇部奮闘記 2018」(脚本・演出：横内謙介)に出演予定。

舞台を中心に活躍する女優の伴美奈子さんは、ご両親の影響で幼いころから舞台に触れ、ほかの職業を選択肢として考えたこともないほどごく自然に役者の道を歩んできました。「根っからの役者」伴さんが、伴さんという人自身をかたちづけているようです。

## 「舞台が好き」

伴さんが仕事について語るときに、真っ先に  
出たことばです。

「お客さんがそこにいて、すぐに反応が返ってくる。しかも、昨日と今日では反応が違う。毎日その空気を感じるのが、とても楽しいです」  
一方で、舞台だからこそ、やり直しがきかない難しさもあります。失敗して焦ったり落ち込

# タバコの害をなくすために必要なこと〜みんなの協力が必要〜

荒井 敏

東京都医師会タバコ対策委員会 副委員長

## タバコの害は 多岐にわたっている

タバコの害は、喫煙者本人への影響と、喫煙者のまわりにいることで煙を吸ってしまう「受動喫煙」による影響に分けられます。



本人への影響としては、肺がんなど10種類のがんに加えて、脳卒中、狭心症、心筋梗塞、歯周病などにかかりやすくなったり、お腹の中の赤ちゃんの発育が遅れることがわかっています。これによる年間の推計死亡者数は約13万人です。

また、まわりの人が受ける受動喫煙が、肺がん、脳卒中、狭心症、心筋梗塞、乳児の突然死や子どもの喘息の原因になるともわかっており、年間の死亡者数は約1万5千人と

推計されています。

では、このようなタバコの害をなくすためには、どのようにしたらよいのでしょうか。

## タバコの害をなくすために 必要なこと

まず、タバコを吸っている人に禁煙してもらう必要があります。もつとも有効な方法は、禁煙外来を受診することです。自分から進んで受診しない人には、家族や友人が是非、禁煙外来の受診を勧めてください。禁煙外来では、医師や看護師が禁煙支援を行っています。また、禁煙をサポートするために、正しい知識を持つ「禁煙支援薬剤師」も増えてきています。

第二に、受動喫煙によるまわりの人への健康被害をなくす必要があります。このためには、屋内を完全禁煙にする受動喫煙防止法の制定が求められます。現在、2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて、国による受動喫煙防止法や、東京都による受動喫煙防止条例制定の動きが進んでいます。受動喫煙の健康被害をなくすための有効な法律・条例を制定するためには、「受動喫煙の健康被害から国民を守る」という議員の意識と、制定を後押しするみなさんの声が大切です。

## タバコ対策推進には みんなの協力が必要

第三に、喫煙習慣はニコチンの「依存症」なので、一度吸い始めた禁煙することはとても大変です。喫煙者の90%以上が20歳以前にタバコを吸い始めているというデータがあり、未成年者がタバコを吸わないようにする教育が重要です。現在、東京都でもいくつかの区・市で、医師会を中心とした喫煙防止教育のシステムづくりが進んでいます。このためには、各区の教育委員会の協力がなくてはなりません。また、実際に喫煙防止教育をすべての学校で行うためには、学校長、養護教諭、学校医、学校歯科医、学校薬剤師をはじめ、地域の方々の賛同・協力と、保護者の理解が不可欠です。

このように、タバコの害をなくすためには多方面からの対策が必要であり、現在、医療従事者、議員、行政に携わる公務員、教育関係者をはじめとして、さまざまな立場の方が連携してタバコ対策に取り組んでいます。今後、一層タバコ対策を進めていくためには我々ひとりひとりがタバコの健康被害を十分に認識し、効果的なタバコ対策を後押しする世論をつくっていくことが重要です。

# 海外渡航に対する予防接種

和田小児科医院 院長  
東京都医師会予防接種委員会 委員長  
和田 紀之

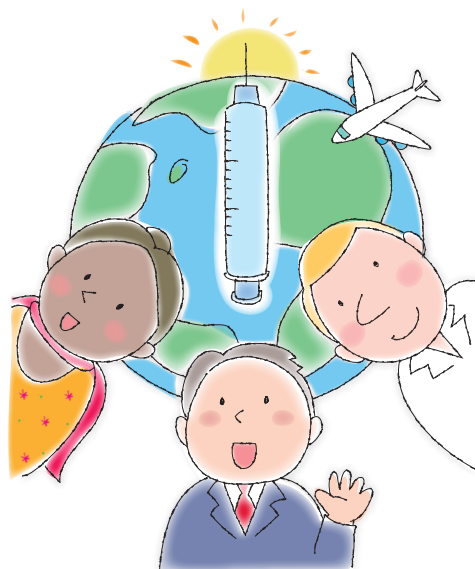
## 国際化にともない増加した 予防接種の必要性

国際化が進み、モノの流れとともに人も大きく移動しています。海外渡航者は年間1,700万人を超え、気軽に海外旅行を楽しむ時代になりました。旅行だけでなく、ビジネスや留学のための海外渡航も増えています。

かつては欧米への渡航が中心でしたが、現在はビジネスの拡大とともに発展途上国への渡航にシフトしてきています。様々な国や地域との交流が生まれ、これまでとは異なる地域に足を踏み入れるケースが増えたことで、海外渡航者が感染症のリスクと向き合うことも多くなっています。そこで、海外に渡航する際に必要な予防接種について紹介したいと思います。

## 入国するためにも からだを守るためにも必要

海外渡航に際して、なぜ予防接種が必要なのでしょう。一つ目に、入国する前に予防接種



## 海外渡航前に検討すべき 予防接種

予防接種を検討するには、渡航先や滞在期間、宿泊施設、渡航の目的など様々な要因を考える必要があります。海外には、日本にない感染症がたくさんあります。渡航先の感染症発生情報や対処法などを事前に入手し、適切な感染予防を心掛けましょう。

また、これまでに受けた予防接種について確認し、国内で予防接種が推奨される病気で予防対策が不十分なものがあれば、医師に相談しておくことが大切です。

予防接種の種類によっては数回(2、3回)接種が必要なものもあるので、できるだけ3か月以上前から、医療機関や検疫所で接種するワクチンの種類と接種日程の相談をしましょう。

## 海外渡航前に必要な 主な予防接種

それでは、具体的にどのような予防接種が必要なのでしょうか。

①麻しん・風しんは、世界保健機構(WHO)によると10代や成人で2回接種を受けていない場合、海外渡航前に予防接種を検討すべきとし



予防接種の種類

予防接種	対象
黄熱	感染リスクのある地域に渡航する人
A型肝炎	途上国に中・長期(1か月以上)滞在する人。特に40歳以下
B型肝炎	血液に接触する可能性のある人
破傷風	冒険旅行などでけがをする可能性の高い人
狂犬病	イヌやキツネ、コウモリなどの多い地域へ行く人で、特に、近くに医療機関がない地域へ行く人、動物研究者など、動物と直接接触する人
ポリオ	流行地域に渡航する人
日本脳炎	流行地域に長期滞在する人(主に東南アジアでブタを飼っている農村部)
髄膜炎菌	アフリカ、中近東、南米に渡航する人(特にスーダン、チャド、ナイジェリア、ニジェールなど)
ダニ媒介性脳炎	流行地域で野外活動をする人(東ヨーロッパから北海道まで広範囲)

厚生労働省検疫所 FORTH(<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>)を参考に作成

ています。最近では、ヨーロッパでの感染拡大が懸念されています。

②破傷風は、ワクチン接種でしか免疫は獲得されません。日本では、昭和43年生まれ以降の人は定期接種でワクチン接種していますが、それ以前の人は免疫を持っていないと考えられます。また、免疫が有効な期間は10年間です。未接種の人や接種から10年以上経過している人は、渡航前に予防接種を検討してください。

③ポリオは、急性の麻痺が起きる重い病気です。シリアなど難民の間で流行しており、感染の拡大が懸念されています。以前にポリオの接種を受けていたとしても、渡航前に追加の接種を勧められています。特に、1975年から1977年生まれの人には、ポリオに対する免疫が低いことがわかっているので追加接種を検討

海外渡航で検討する予防接種の種類と目安

地域及び滞在期間		黄熱	ポリオ	麻疹及び風しん	日本脳炎	A型肝炎	B型肝炎	狂犬病	破傷風
東アジア	短期			◎		○			
	長期			◎	○	◎	○	○	◎
東南アジア	短期			◎		○			
	長期			◎	○	◎	○	○	◎
南アジア	短期			◎		○			
	長期		○	◎	○	◎	○	○	◎
中近東	短期			◎		○			
	長期		○	◎		◎	○	○	◎
太平洋地域	短期			◎		○			
	長期			◎		○	○	○	◎
オセアニア	短期			◎					
	長期			◎					◎
北アフリカ	短期			◎		○			
	長期		○	◎		◎	○	○	◎
中央アフリカ	短期	●		◎		○			
	長期	●	○	◎		◎	○	○	◎
南アフリカ	短期			◎		○			
	長期		○	◎		◎	○	○	◎
北・西ヨーロッパ	短期			◎					
	長期			◎				○	◎
東ヨーロッパ	短期			◎					
	長期		○	◎		○	○	○	◎
南ヨーロッパ	短期			◎					
	長期			◎		○	○	○	◎
ロシア	短期			◎					
	長期			◎		○	○	○	◎
北米	短期			◎					
	長期			◎				○	◎
中南米	短期	●		◎		○			
	長期	●		◎		◎	○	○	◎

- ：黄熱に感染するリスクがある地域
- ◎：予防接種をお勧めしています
- ：局地的な発生があるなど、リスクがある場合に接種を検討してください

【注意】長期とは、およそ1か月以上滞在する場合です。冒険旅行は短期であっても長期に含めます。

厚生労働省検疫所 FORTH(<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>)より引用

してください。

④日本脳炎は、蚊に刺されることによって起こる重篤な急性脳炎で、死亡率が高く、後遺症も残ります。アジアへ行く人には接種をお勧めしたいワクチンです。

⑤A型肝炎は、食べものから感染する病気でアジア、アフリカ、中南米に広く存在します。発症すると倦怠感が強くなり、重症化すると

1か月以上の入院が必要な場合もあります。途上国に中・長期間滞在する人には接種をお勧めしています。

これ以外にも、狂犬病やB型肝炎、黄熱、ジフテリア、髄膜炎菌、ダニ媒介性脳炎などワクチンで予防できる病気があります。言葉や習慣の違う海外で困らないように、万一の場合に備えておきましょう。

# 拝見！医師の一日

学校法人慈恵大学 理事長

栗原 敏先生

## 病気ではなく、 病人を診る医療を

東京慈恵会医科大学のルーツとなる成医会講習所は、高木兼寛先生によって1881年に創立されました。そのころの日本では研究を重んじるドイツ医学が盛んだった一方、高木先生が学んだ英国医学の特徴は、目の前で困っている患者を治すことに重きを置くこと。その文化を現在に受け継ぐ、学校法人慈恵大学の理事長を務める栗原敏先生にお話をうかがいました。



1971年東京慈恵会医科大学卒業、第二生理学教室入室。2年間の英国、米国留学を経て、1986年東京慈恵会医科大学第二生理学教室（現・細胞生理学講座）教授。2001年より東京慈恵会医科大学学長、2003年より2013年まで学校法人慈恵大学理事長を兼任。2014年より現職。医学教育振興財団評議員、日本私立医科大学協会副会長、医療系大学間共用試験実施評価機構理事。

### 創立当時から臨床とチーム医療を重視

創立者である高木兼寛先生が学んだ英国医学の影響を受け、東京慈恵会医科大学は初期から、実際に病気の人を診察・治療する臨床を重視しています。「同窓生はみな『病気を診ずして病人を診よ』という高木の理念を継承し、患者さんを全人的に診ることを大切にしています。また、脚氣が栄養の偏りによるものであることを、日本で最初の大規模疫学研究で明らかにした高木を誇りに思っています」と栗原先生はいいます。

また、高木先生が5年間留学した英国のセント・トーマス病院医学校の看護師は、看護教育を受けており、医師と対等に患者に接すること

ができる存在でした。一方、そのころ日本には看護教育を受けた看護師はいませんでした。英国の看護師に触れた高木先生は帰国後、現在に続く日本で最初の看護婦教育所を創りました。医師と看護師が協力したチーム医療をその当時から続けているのも、東京慈恵会医科大学の特徴です。

### 医学生にも臨床の意識を

目の前の患者を大切にする姿勢は、医学生への教育にも見られます。東京慈恵会医科大学では、一年生が心身障害者施設などで行う「早期体験実習」や、医学生のうちから指導医のもとで医療行為を行う「診療参加型臨床実習」を早くから取り入れています。また、日本で最初に「家

## ++++++ 医療 Q&A ++++++

最近、効果が高いウイルス性肝炎の飲み薬が発売されたと聞きました。私は以前にインターフェロン治療を受けて不成功で、つらい副作用も経験しました。治療が成功する可能性があるならまた挑戦してみたく、悩んでいます。健康保険や自己負担金額、副作用について教えてください。また、ウイルスの型によって効果に差があるのでしょうか？

（北区、65歳、男性）



新しい治療は、効果が高いのは事実ですが決して安価ではなく、飲み薬だから副作用はないとはいえません。

効果については以前の治療と比較すると明らかによく、効果が出る確率は全体で95%以上です。以前は薬が効きづらかったタイプのウイルスでも95%以上と、目を見張る差があります。

飲み薬なので、インターフェロン治療のように注射のために病院に行く必要はなく、自宅で服薬可能です。しかし、副作用や効果判定のための外来受診や血液検査として、2週から4週に1度程度の通院は必須です。

金銭面では、以前に治療を受けたことのある方でも問題なく健康保険を利用可能ですし、現在は公費補助の制度もあります。専門医を受診して、事前の検査にてウイルスの型や量を調べることで、治療がどれくらい効きそうかの予想が立ちますので、その上で治療を検討することを勧めます。

（共和堂医院 院長 増田幹生）

庭医実習」を始めました。医学生がクリニックを訪見学し、大学では経験できない家庭医の重要性を学ぶためです。「求められる医療は先進医療だけではありません。地域医療の重要性にも気づいて、開業している卒業生が多いのも特徴です」と栗原先生は教えてくれました。

## 「全機性」という概念 理事長の仕事にも通じる

栗原先生が専門とする生理学には「全機性」という言葉があるそうです。臓器は別々に存在するわけではなく、心臓も肺も肝臓もすべての機能が協調して、ひとつの生体が動いているという考え方です。「大学も同じです。病院と大学、専門学校が連携している。また、患者さんはひとつの専門科を受診するけれど、必要に応じてほかの科も協力して、みんなで診ればいい。それが本当のチーム医療だと思えます」と栗原先生は語ります。「生理学は、最終的にはものを統合して考える学問です。だから僕は、様々な要素がどうしたら組織としてうまくいくかという視点を忘れないようにしています」という栗原先生は、生理学をやってきてよかったと思うのは、そのような考え方を学んだことだと話してくれました。

## 目標を持って挑戦する

「役目がある限り、健康でいなければならぬ」と話す栗原先生は、食事に気をつけたり、自身が考えた体操を毎朝するなど、日常的に健康管理をしています。そして、多忙な理事長業務の合間の気分転換は、学生時代に始めたクラシックギターです。「まず音が好きです。そして、技術はこれで終わりということではなく、努力次第でいくらでもうまくなれるから」という栗原先生のことは、何事にも目標を持って挑戦し続ける姿勢が垣間見えました。

## 新病院で行う「病・産連携」

東京慈恵会医科大学附属病院は現在、新棟を建設中です。臨床医師がいる医局棟、小児・周産期医療と健診センターのための棟、そして外来棟が新しくなります。各棟の間に道路を挟む箇所がありますが、3、4階の上空通路と地下通路でつながります。これにより、中央棟（入院棟）、外来棟、E棟を含め、病院全体がつながる予定です。

現在日本では、「地域包括ケア」として、各地域で病院とクリニックが連携に取り組んでいます。「東京慈恵会医科大学附属病院のある港区では住民のほか、多くの企業の本社があり、それらの企業の産業医との医療連携を密にしようと考えています」と栗原先生。産業医に登録してもらい、いつでも連絡が取れるようにしています。また、たとえばがんになって東京慈恵会医科大学附属病院を受診した人の職場復帰を支援するために、産業医と調整する「両立支援」も進めているそうです。今後、治療をしながら働く人が増えていくことが見込まれます。東京慈恵会医科大学が取り組むこの両立支援は、ますます重要になっていくのではないのでしょうか。



2020年1月に再整備完了予定の西新橋キャンパス

## 連載コラム

# フレイル予防運動 (7) 歩こう①

東京都リハビリテーション病院 医療福祉連携室 室長 堀田 富士子  
地域リハビリテーション科 堀米 紗織

## 歩くことは健康のバロメーター

身近な運動のひとつ“ウォーキング”は、1日8,000歩程度を中強度の活動とともに行くと効果的といわれています。中強度の活動とは「ややきつい」と感じる強度で、早歩きがこれにあたります。8,000歩程度のウォーキングが問題なくできるようなら、そのうち20分は早歩きをしてみましょう。

ウォーキングはリズムカルな運動の繰り返しで、セロトニンという神経伝達物質を放出します。セロトニンは、睡眠や食欲、心身の安定にも影響し、うつ病の発生を低下、改善させる効果があります。また、歩行能力の高い方は認知機能が低下しにくいといわれています。

歩行速度の低下は、フレイルの診断基準のひとつです。基準となる速度は0.8m/秒(1kmをおおよそ20分で歩く速さ)です。1回の青信号内で横断歩道を渡る歩行速度は約1m/秒とされていますのでこれを参考にしてくだ

さい。青信号を時間内に渡れなくなると、不安になり外出を控えがちになり、筋力が落ちるといった悪循環に陥ることもあります。

## 楽しくウォーキング

大切なのはウォーキングを継続することです。フレイルの始まりは「社会的交流の低下」であることがわかっています。共通の目標を持った友人と一緒に歩くのもよいでしょう。周囲や足元に配慮しながら、友達と楽しく話しながら歩くことは、脳を活性化させ、特に注意機能を高めます。



### 歩行の注意点

- ・姿勢を正してお腹をへこませるイメージ
- ・視線は前方をみる
- ・かかとから足をつく
- ・いつもより少し大きく一歩を出す
- ・しっかりと蹴り出す



とうきょう点描  
元気散歩マップ  
日野のいきもの



多摩動物公園駅を出るとすぐの多摩動物公園の入口では、大きなゾウの像がお出迎え。オレンジウータンが高所のロープを渡る「スカイウォーク」には、子どもも大人も興奮してしまう。園内は坂が多いので、動物を眺めるだけのつもりが、ちょっとした運動だ。

多摩モノレールに沿って流れる程久保川では、運がよければカワセミが見られるという。「飛ぶ宝石」ともいわれる美しい鳥を、いつか実際に見てみたい。

関東三大不動のひとつ高幡不動尊では、毎年この季節になると、約200種類以上・7,500株あまりのあじさいや山あじさいが境内を埋め

つくす。色も花びらのかたちも様々で、お気に入りを探して歩くのが楽しい。今年のおあじさいまつりは、6月1日～7月7日に開催される。

高幡不動駅を北に抜けて小学校の脇を通りすぎると、浅川につきあたり。土手からは、晴れた日には富士山が見えて気持ちがいい。思わず深呼吸をしたくなる。

浅川にかかるふれあい橋(万願寺歩道橋)を渡って住宅街を北進すると、万福寺にたどり着く。ここでは、かわいらしいあじさいの花の季節が終わるころ、バトンタッチするように可憐な蓮の花が咲く。

動物に植物に、日野ではたくさんのおきものに出会うことができる。

散歩コースと消費エネルギーのめやす

京王電鉄・多摩都市モノレール 多摩動物公園駅→①多摩動物公園→②程久保川のカワセミ→③土方歳三像(高幡不動尊)→④高幡不動尊のあじさい→⑤浅川ふれあい橋(万願寺歩道橋)→⑥万福寺の蓮→多摩都市モノレール 万願寺駅(約5.0km)

約85分・340kcal

※普通速度で歩いた場合  
(1分間に60m・4kcal消費)



公益社団法人  
東京都医師会

「元気がいいね」第109号(年6回隔月刊) 2018年5月15日発行

発行：公益社団法人 東京都医師会 〒101-8328 東京都千代田区神田駿河台 2-5 Tel 03-3294-8821 Fax 03-3292-7097

編集：株式会社協和企画

©2018